القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية

استراتيجيات تغيير الحياة من أجل الحفاظ على التوازن في الحياة الشخصية والمهنية

The seven laws of stress management

تاريخ الإصدار: النسخة الأصلية ٢٠٠٨م. النسخة العربية ٢٠١١م.

تأليف : د. ربيع حسين



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36



القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية

المؤلف ونبذة عنه:

أنتوني دي. باريل، إم إس دبليو، مؤلف العلاج باستخدام الكتابة، وألعاب العقل، والبحث عن الروح.

نبذة عن الكتاب:

لقد صمم كتاب القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية لتحديك بالالتزام بالكتابة والاكتشاف الذاتي على أساس يومي، كطريقة لإدارة الضغوط وتسهيل النمو الشخصي بطريقة فعالة.

كما أن هذا الكتاب يقوم بتوفير خريطة للطريق؛ من أجل التطوير والحفاظ على أسلوب حياة إيجابي يضمن التوازن والإنسانية والهدوء.

أهداف الكتاب:

يهدف هذا الكتاب إلي:

- تعليم القارئ مفهوم الضغوط وكيفية التعرف عليها وتحديدها.
- تعلم مفهوم التوازن وتعلم استراتيجيات لتحقيقه في الحياة الشخصية والمهنية.
- تعلم القوانين السبعة لإدارة الضغوط.
- تعليم القارئ كيفية وضع خطة فعالة لإدارة الضغوط عن طريق سبع خطوات واضحة ومحددة.



مقدمة

إن القدرة على الحفاظ على التوازن والهدوء في حياة الفرد الشخصية والمهنية تعتبر مهارة يتم اكتسابها مع الوقت، ولا يكفي أن يقرأ الفرد كتابًا ليتعلم منه كيفية الحفاظ على التوازن والهدوء، بل ينبغي أن يقوم الفرد بالتزام واعٍ لتطوير الانضباط، من أجل: تأسيس روتين للتأمل الذاتي المناسب، والطقوس الأخرى في حياة الفرد اليومية، وتبني معتقدات كاملة تتضمن الوعي بالعقل والجسم والروح.

لقد قام هذا الكتاب على أساس الفلسفة القائلة بأن التوازن والإنسانية يمكن تحقيقهما فقط وتثبيتهما عندما يتم مخاطبة الاحتياجات العقلية والجسمية للفرد بطريقة مناسبة، لذلك أنت بحاجة متزايدة إلى مستوى عالٍ من الوعي الذاتي لتحديد وإزالة الحواجز، ولتحقيق وتثبيت حالة من التوافق العقليً والجسمي والروحي.

مفهوم الضغط:

الاستجابة غير المحددة للجسم لأي احتياج، سواء أكان الاحتياج ماديّا أم نفسيّا.

مفهوم التوازن:

القدرة على تحقيق الدعم والتمكين لمسايرة الاحتياجات المتوقعة وغير المتوقعة في حياة الفرد الشخصية والمهنية، وهو أيضًا العمل أو الجهد الداخلي والخارجي المبذول لتحقيق وتدعيم الطاقة الإيجابية في حياة الفرد اليومية.

مفهوم الوعي الذاتي:

هو قدرة الفرد على تقييم التأثير الكامن لعوامل الضغوط الحياتية على رفاهية الفرد؛ وهو القدرة على تحديد مصادر الأذى الداخلية والخارجية المتعلقة بجسم الإنسان وعقله وروحه، والقدرة على اكتشاف وفهم مصدر أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه بطريقة مستقلة.

مفهوم الضغوط

تعتبر الضغوط شيئًا عاديًا نتعرض له يوميًا في حياتنا الشخصية والمهنية، ولكن كل شخص يتعرض ويستجيب لمواقف الحياة بطريقته الخاصة الفريدة.

ورغم أن الضغوط تستطيع إحداث دمار كبير لعقلك وجسمك وروحك، فإنها تعتبر أيضًا عاملًا ضروريًا لتقوية ذاتك العقلية والجسمية والروحية، ومن ثم تعتبر الضغوط قوة حياة فطرية للطبيعة.

ويعتبر تحديك الأكبر هو تعلم كيفية إحلال التوازن بين التعرض للضغط المؤدي إلى النمو الإيجابي، وبين تخفيض الضغط المؤدي إلى آثار سلبية على جسدك وعقلك وروحك، عن طريق تعلم طرق كثيرة فعالة لإدارة الضغط، وإحلال الطاقة السلبية في حياتك بطاقة إيجابية.

ويحدث التوازن عن طريق التكيف العام الذي تقوم به أعضاؤنا الداخلية، لتساعدنا على التكيف مع التغيرات المستمرة التي تحدث حولنا وداخلنا باستمرار.

تعتبر أعراض التكيف العام تسلسلًا متوقعًا لردود الفعل التي تصدر نتيجة للتعرض للضغط، وتتم على ثلاثة مراحل:

- المرحلة الأولى التنبيه: حيث يتم تجهيز الجسم للمواجهة أو الهرب.
- المرحلة الثانية المقاومة: نتيجة الشعور بضغط يحتاج مجهود للمواجهة أو الهرب.
- المرحلة الثالثة الإرهاق: ويحدث إذا فشلت مجهودات النظام النفسي في مقاومة الضغط.

ويتم تقييم حجم الضغط وأثره عن طريق ما يسمى بعامل التقييم الرئيسي: حيث يعبر عن تقييم لمعنى وأهمية الموقف، من حيث التأثير الإيجابي أو السلبي على الفرد.

عوامل تقييم الموقف، وهي:

- الضرر أو الخسارة: الدمار الذي حدث.
- التهديد: احتمالية الضرر أو الخسارة.
- التحدي: فرص النمو أو الكسب.



.١

الجزء الأول:
القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية



القانون الأول:

تعتبر إدارة الضغوط أسلوبًا للحياة يتطلب من الفرد أن يكون إيجابيّا عن أن يكون رجعيّا.

يعتبر كل يوم فرصة جديدة لوضع وتحسين خطة إيجابية لإدارة الضغوط.
تتمثل الخطوة الأولى في إلزام نفسك بعملية تحقيق وتدعيم نظام حياتي يشمل عادات سليمة، تتضمن صورة عقلية وجسمية وروحية متكاملة.

ويعتبر تطوير خطة مكتوبة أمرًا في غاية الأهمية في طريقك لتحقيق التوازن، كذلك تدعيم الاستمرار في إجراء الأنشطة اليومية التي تدعم الإنسانية والهدوء والتوازن.

القانون الثاني:

يحتاج الشخص إلى كمية مناسبة من الوقت فقط والصمت من أجل الحفاظ على التوازن في حياته اليومية.

يشبه الصمت النوم، فإنه ضروري جدًا للجسم.
يجب عليك اغتنام الفرصة لممارسة الصمت وتخصيص الوقت له، ابدأ بالالتزام به خمس دقائق يوميّا.

ويعد الصمت نقطة البداية في تعلم كيفية الجرد الشخصي بطريقة مستمرة، سيجعلك تبدأ في تقييم وتقدير وتحديد التعديلات التي لا بد من إجرائها في حياتك الشخصية والمهنية.

القانون الثالث:

تعتبر الأمانة مع النفس ضرورية:

تعتبر الأمانة مع النفس ضرورية، حيث إن مطالب الحياة تفرض نفسها على رفاهيتك العقلية والجسمية والروحية، وبناءً عليه أنت تحتاج للقيام بتعديلات لتدعم شعورك بالتوازن.

ومع ذلك فلا يمكن القيام بالتعديلات المطلوبة إذا لم تمتلك مستوى من الوعي الذاتي، يمكنك من الاستجابة للضغوط المختلفة.
كلما تعلمت الصدق مع النفس كلما تعلمت كيفية مسايرة مواقف الحياة بطريقة فعالة.

القانون الرابع:

يعتبر تطوير الوعي الذاتي مطلوبًا للحفاظ على التوازن في حياة الفرد الشخصية والمهنية.

أنت بحاجة إلى اكتشاف الوقت الذي يحل فيه الضعف العاطفي والجسمي والعقلي ويسكن بداخلك.

يعتبر الالتزام بقضاء خمس دقائق يوميّا في صمت أو في الكتابة هدفًا مبدئيّا ممتازًا لعمل الجرد الذاتي الذي تتعرف من خلاله على نفسك.



القانون الخامس:

يمكن تحقيق التوازن فقط عندما يتواجد هناك التزام متساوٍ بين عقل الفرد وجسمه وروحه:

أنت بحاجة إلى تبني معتقدات جديدة حول الترابط الكلي بين عقلك وروحك وجسدك، يميل الناس إلى حاجاتهم الجسمية أكثر ويتجاهلون حاجاتهم العقلية والروحية، مما يؤثر سلبيّا على شعورهم بالتوازن والإنسانية.

العقل والجسم والروح شيء واحد مثل فروع الشجرة الواحدة، لذا عليك البدء في رؤية نفسك وحياتك بطريقة كلية.

القانون السادس:

يساعد وضع توقعات واقعية للفرد، في وضع أهداف واقعية.

تمثل الأهداف غير الواقعية عامل ضغط شديد على أصحابها، يؤدي بهم في النهاية إلى الفشل في تحقيقها.

لذا أنصحك بتقسيم الأهداف الكبيرة الكلية إلى أهداف صغيرة واقعية يمكن أن تقوم بتحقيقها خطوة بخطوة، دون أن تمثل عامل ضغط سلبي يخل بتوازنك في حياتك الشخصية والمهنية.

القانون السابع:

يتطلب التغيير طويل المدى الانضباط والصبر والالتزام بالعملية اليومية الخاصة بالحفاظ على التوازن:

إن وضع نظام حياتي صحيح يدعم التوازن والإنسانية، يتطلب التزامًا يوميّا بالنمو الشخصي، وتحقيق التوازن، بالرغم من التحديات والعوائق التي يواجهها الفرد في حياته الشخصية والمهنية.

وبإلزام نفسك بهذه العملية بطريقة كاملة، فسوف تبدأ في تطوير الانضباط في أشكال تفكيرك، والعادات اليومية الأخرى مثل: عنايتك بجسمك، وعدم تنظيم أفكارك وبيئتك.



الجزء الثاني:

الخطـوات السـبعة لتطوير وتحقيـق خطـة فعالـة لإدارة الضغوط

الخطوة الأولى:

تنظيم أفكار الفرد ومشاعره :

تتكـون الضغـوط فـي الحيـاة بطريقـة متكـررة مـن الشـعور بـأن الظـروف الحاليـة لا يمكـن التحكـم بـها، ويتـم تدعيـم مشـاعر فقـدان السـيطرة علـى يومياتنـا بعـدم تنظيـم بيئـة الفـرد الجسـمية.



لذلك بممارسة تنظيم أفكارك ومشاعرك المسيطرة، يمكنك أن تقوم حينها بالتغيير المطلوب للشعور بالسيطرة وصفاء القلب.
ويمكن تحقيق ذلك بكتابة أفكارك ومشاعرك في دفتر أو نوتة، أو ربما التحدث مع بعض الأصدقاء.

الخطوة الثانية:
تحديد علامات التحذير، وعلامات الضغوط:

تقوم الخطوة التالية بتقييم مستوى وعيك الذاتي، وذلك بتحديد علامات التحذير وعوامل الضغوط من حولك، وكتابة قائمة بعوامل الضغوط الأولية في حياتك الشخصية والمهنية.

أمثلة لعوامل الضغوط الشائعة:

- ضغوط العمل.
- المال.
- الصحة والمرض.
- العلاقات.
- مشاكل الإقامة.
- المشاكل القانونية.





علامات التحذير المبكرة لضغط الوظيفة:



- الصداع.
- مشاكل النوم.
- صعوبة في التركيز.
- المزاج الحاد.
- مشاكل المعدة والجهاز الهضمي.
- عدم الرضا عن الوظيفة.
- الأخلاق الضعيفة.

أمثلة أخرى لعلامات التحذير المبكرة (جسمية وعقلية وعاطفية وسلوكية):



- الانفعال الزائد.
- النوم كثيرًا أو قليلًا.
- الإرهاق.
- زيادة الوزن أو انخفاضه.
- الصداع العام والآلام.
- مشاكل الذاكرة.
- عدم القدرة على الاسترخاء.
- الشعور بالسيطرة.

يختلف تأثير الضغوط من شخص لآخر، ويعتبر الوعي الذاتي معيارًا رئيسيًا لتقييم تأثير الضغوط السلبي في حياة الفرد.



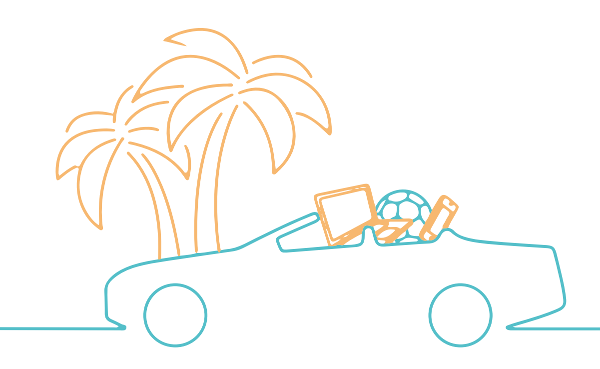
الخطوة الثالثة:
وضع أهداف إدارة الضغوط ذات الأولوية:

أمثلة من قائمة النشاطات المفضلة والممنهجة:

الصمت والاسترخاء، ممارسة كرة السلة.

صياغة هدف إدارة الضغط: سوف أقلل من عدد ساعات العمل في الأسبوع، وذلك عن طريق:

- مغادرة العمل الساعة الرابعة على الأقل يوم واحد في الأسبوع، وذلك لممارسة كرة السلة لمدة ساعة.
- عدم الجلوس في العمل لوقت يزيد عن السابعة مساءً يوميًا.
- سأقوم بممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل لمدة ٢٠ دقيقة قبل الذهاب إلى العمل يومي الاثنين والثلاثاء.



الخطوة الرابعة:

تحديد المصادر الداخلية والخارجية لتدعيم التوازن :

تساعدك الخطوة الرابعة على تحديد أدوات ومصادر إضافية من الممكن أن تدعم مجهوداتك لتحقيق أهداف إدارة الضغوط.

أمثلة للمصادر الداخلية :

- الالتزام.
- الانضباط.
- الإرادة القوية.
- الصدق والشعور بالروحانية.
- إدارة الوقت والقدرة على تحديد أولويات.
- اتجاه أو نظام تفكير إيجابي.
- التصميم.



- الإصرار.
- الثقة بالنفس.
- الوعي الذاتي.
- الرضا عن الحالة الجسمية.

أمثلة للمصادر الخارجية:

- الحماية.
- المسكن المناسب.
- المصادر المالية لإشباع الحاجات الأساسية.
- الدعم الاجتماعي والعاطفية.
- الأنشطة المبهجة الممنهجة.
- ممارسة الرياضة.



الخطوة الخامسة:

تنظيم البيئة المادية للفرد:

لسوء الحظ أنت عندما تبدأ في الشعور بالتعب الجسمي والعاطفي، يتم استهلاك طاقتك بواسطة الصعوبات وعدم قدرتك على التوافق مع الحاجات المتزايدة من حولك.

وفي هذه الحالة يكون التحدي أكبر لإيجاد الوقت والطاقة التي تمكنك من إزالة أكوام الفوضى التي تراكمت على بيئتك المادية، لهذا السبب من الضروري الالتزام بإزالة الفوضى التي تراكمت على بيئتك المادية.

لهذا من الضروري جدّا تخصيص وقت محدد (وليكن خمس دقائق يوميّا) لإزالة الفوضى وتنظيم المحيط من حولك.

الخطوة السادسة:

إحاطة النفس بالأشخاص والأماكن والأشياء الإيجابية:

تؤدي الفوضى العقلية والعاطفية والمادية إلى استهلاك طاقة الفرد وقدرته على إحداث التوازن في محيطه، لهذا يعد القيام بجرد شخصي من فترة لأخرى لإعادة تقييم العلاقات الشخصية والمهنية في حياتك؛ عاملًا أساسيّا في تخفيف الضغوط في جانب العلاقات.



كما يعد تعلم وضع حدود شخصية في التعامل مع العائلة والأصدقاء، وتعلم كيف ومتى تقول لا؛ مهارة أساسية لمنع الضغوط الناتجة من العلاقات المحيطة بنا.

يجب عليك التمييز بين العلاقات التي تقوم باستهلاك طاقتك وتلك التي تقوم بتحفيزك ودعمك، ويعتبر الوعي الذاتي والصدق مع النفس مكونات ضرورية عند القيام بهذه المهمة الشاقة.

ورغم اتفاق الآراء على صعوبة هذا الأمر، وأنه يشبه في ذلك تغيير العادات السيئة، ولكن مع مرور الوقت وتركيز وعيك الذاتي وتزويد شعورك الشخصي بالمسؤولية والانضباط، ستصبح أكثر فاعلية في تحديد الحدود الضرورية للعلاقات السليمة، وستتعلم تدعيم هذه الحدود بمجرد ترسيخها.

الخطوة السابعة:
تجميع الخطوات السابقة معًا:



يأتي التحدي الأكبر الآن لتحقيق خطة إدارة فعالة للضغوط بطريقة متناسقة، أنت الآن تمتلك الأدوات الضرورية التي تمكنك من النجاح في تدعيم التوازن في حياتك الشخصية والمهنية، وذلك بالالتزام بتطبيق الخطوات السابقة معًا.

ويمكنك في أي وقت مراجعة (القوانين السبعة) لتقييم مستوى الضغوط حولك، ووضع خطة وأهداف فعالة لإعادة التوازن المفقود وتخفيض مستوى الضغط.

وأخـيرًا ...

كلما التزمت بتطبيق الخطوات السبعة وتذكرت القوانين السبعة، كلما انخفض مستوى القلق والتوتر في حياتك، وكلما زادت احترافيتك في خفض وتقليل تأثير الضغوط، التي تتعرض لها يوميًّا في حياتك الشخصية والمهنية.

